

网购中反思人生

我喜欢网购,家里大大小小的物件,大部分都是从网上购来的。网购便宜又快捷,如今似乎已经成了年轻人中最流行的购物方式。但网购的时间久了,我也逐渐发觉一些问题。

我从网上买的东西,十有八九都是看到别人在用,自己也想要,一冲动就买了,但往往买完之后才发现,这其实并不是我真正需要的。相反,有时真正急需的东西,直接到商店里就买了,并没有时间从网上搜寻、比较。这让我反思,我对于外部物质的真正需求是不是有那么大?

北欧的拉普兰人没有床,但他们可以长期穿着皮衣睡在



雪地上过夜,而且身体照样很健康。在现代生活环境下,物质已极大丰富,为何我们仍无法停止对物质的追逐?

再往深处想,我又发现自己有个坏习惯:网上看到广告页面的展播时,我总喜欢一件一件点进去浏览,眼睛都快看

花了,就把它们统统加入购物车,准备购买。这样,我的购物车时常被塞满,但过了几天,我又发现这些东西并非那么好看、实用。于是,又一股脑儿地把购物车的东西全清空了。仔细想想,这就如同我们对欲望的掌控,年轻时,总想拥有当时以为最好的东西——金钱、地位、好的容貌与身材,为了它们拼尽全力去折腾。但等到更成熟一点时,发现这些东西并没有想象的那么重要。于是,我们又把这些欲望清零了。

网购一件商品时,我很喜欢对比价格。但不管是高价的,还是低价的,我总有些担忧:价格便宜的,我怕质量不

好;价格贵的,我又觉得自己“亏了”。最后,为便宜的东西付了款,货已经在路上了,但我心里还总想着,贵的那个一定比我买的这个好。这其实也是欲望在作祟,过得平淡时,觉得浓墨重彩的人生有味道;而过得“辉煌”时,又在想,其实还是平淡好。不论哪一种过法,总是会羡慕别人。

仔细想想,生活中很多事就如同这网购,在撸起袖子准备大干一场时,不妨先想想自己真正需要的是什么,把“欲望”清空,如此,在真正做事时才不会犹犹豫豫,四处流连,让自己平白多了些被欲望冲击的痛苦与烦恼。

扶贝/文

允许自己有低谷期

有人觉得写作需要灵感支撑,做别的工作未必。其实,做任何工作都有不在状态的时候,因为人不是机器,可以长时间保持稳定的状态。人有情感,有情绪,喜怒哀乐都会影响你的工作状态。而且各种状态都是不断变化的,所以,当然会出现高峰期和低谷期。

我的表妹在机关工作,做的也是比较简单的沟通协调之类的事。她也经常会遇到低谷期,每当状态不佳的时候,她会感觉工作效率特别低,很容易

把简单的事弄得一团糟。她的调整方法是:暂停一会儿,去阳台呼吸呼吸新鲜空气,或者眺望一下远方的风景,让自己从糟糕的状态中挣脱出来。调整过后,再接着工作。

有一位朋友在售楼部做销售,他口才不错,舌灿莲花,业绩经常稳居第一。他说,其实很多时候他的状态很差,面对顾客的时候不仅无法灵活应对,还会思路阻塞,答非所问。遇到这种情况,他会迅速结束一场交流,等自己满血复活之后再找机会继续。

低谷期,是对一个人的消耗,适合让自己放松下来,然后调整自己。我以为,要调整出最佳状态,就应该承认低谷期的存在。状态差的时候,敢于直面自己,而不是对自己各种否定和怀疑。另外,低谷期的时候,不在其中纠缠,听听音乐平复焦躁的情绪,运动运动释放压力,出门放松一下,或者就彻底休息,都是不错的方法。我们的状态是一条曲线,正因为是曲线,才有活力。有时候,只需跟着自己的感觉走,走着走着状态就恢



复了。

允许自己有低谷期,遇上低谷期,就静静地蛰伏。蛰伏也是在积蓄力量,积蓄到了一定程度,属于你的春暖花开必将来临。

王国梁/文

传递快乐

我有早起的习惯,爱到不远处的文体中心遛弯儿,常遇到那个小小的马老师打乒乓球。不论他和谁对垒,现场总是笑声不断。因为马老师打起球来动感十足,有时像猴子那样灵活,闪转腾挪,有时像小孩子似的忽然尖叫一声,或打个呼哨,或哼支小曲。

快乐真的可以传染。我们院有个老王也天天去体育场活动,腰里别着一只小型的录放机,放着咿咿呀呀的京戏,遇见谁都要停下来打招呼,唠唠嗑儿。他老伴把他比喻成野草“拉拉秧”(葎草),谁都能被他“拉”住。整个体育场有老有少,似乎没一个他不熟的。他嘴里的奇闻逸事也多,大家都喜欢跟他唠几句,不时爆发出爽朗的笑声。

不仅是人,动植物也会感知快乐,与人互动,我常有这种体验。沐浴晨

风,迎着朝霞,我一路向东漫步,向每一个生灵热情地打招呼。遇到两只小花狗,我说:“狗狗,你早!”狗狗停下步履,摇摇尾巴,冲着我“汪汪”两声,那是亲切的应答;抬头望见枝头有几只灰斑鸠,我问候:“小鸟,你好!”灰斑鸠“咕咕”几声,那是友好的回复;偶遇河畔泛绿的白杨垂柳,我停下来,轻轻抚摸它们或斑驳或光滑的树身,说道:“大白杨,小柳树,你们好!”一阵风吹过,白杨哗哗响,柳树轻轻摇,那是对我最好的褒奖。

南宋词人辛弃疾说:“叹人生,不如意事,十常八九。”人生苦短,不如意事很多,不妨把那些纷纷繁繁的事情抛开,去寻找快乐,遇见快乐,并把快乐相互传递,那么,简简单单的小快乐就会放大,累积起来就成了天天快乐。

刘琪瑞/文

人生如长跑

朋友的儿子很有出息,研究生毕业后进了上海一家大公司,工作很卖力。所有的业绩都是自己“挣工分”,做得多,当月奖金就多;做得少,当月奖金就少。朋友的儿子很懂事,觉得父母为供他念书,费了不少心,受了不少累。他急着想报答父母,想在上海买房结婚,让父母欢喜,于是就没日没夜地辛苦工作。刚工作了两年多,他的收入就超过了比他早进公司十多年的人。但不幸的是,工作还不到5个年头,他就被查出癌症,且是晚期。

尽管一班朋友很帮忙,火速送他

到最好的医院、找最好的医生,火速安排手术。大家尽心尽力,做到问心无愧。但我的朋友还没弄明白是咋回事,他的儿子就走了,人生突然谢幕。我想,朋友的儿子去世前,肯定有太多的不甘、太多的后悔。

一位作家说:“人生如长跑,是漫长的马拉松,你却像百米赛那样玩命,那样拼尽全力,如果不玩出状况,不拼出事儿来,倒是怪事了。”我想,朋友的儿子如果再活一回的话,他肯定不会再如此玩命了。

司马牛/文

